OMRON



Step Counter

Walking style One

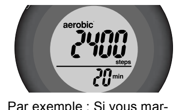
A Good Sense of Health

IM-HJ-152-E-01-01/07

Walking style One

Introduction

Le podomètre OMRON Walking style One enregistre votre dépense physique et vous indique le nombre de pas, la distance parcourue, la durée, les calories et la quantité de graisses brûlées en marchant.
Cet appareil est doté d'une fonction de double affichage qui vous permet de visualiser simultanément la durée et le nombre de pas. La fonction de mémoire d'OMRON Walking style One permet de stocker et d'afficher les données des sept derniers jours.
Le podomètre OMRON Walking style One peut également être utilisé en mode aérobic afin de comptabiliser le nombre de pas réguliers effectués.
La marche pratiquée en aérobic est l'exercice physique idéal vous permettant de rester en forme. La marche pratiquée en aérobic est prise en compte de manière séparée lorsque vous marchez en effectuant plus de 60 pas par minute pendant plus de 10 minutes. Si vous faites une pause inférieure à 1 minute après une marche continue de plus de 10 minutes, celle-ci sera considérée comme faisant partie d'une « marche continue ».



Par exemple : Si vous marchez en effectuant 120 pas par minute pendant 20 minutes, « le nombre de pas réguliers » sera de 2 400.

FR

Combien de pas devons-nous effectuer chaque jour ?

Pour rester en bonne santé et réduire le risque de maladie chronique, nous devrions effectuer 10 000 pas par jour. Pour perdre du poids, ce nombre doit être porté à un nombre compris entre 12 000 et 15 000 pas. En mode aérobic, nous devrions effectuer quotidiennement au moins 3 000 pas réguliers (plus si possible). (Comme le préconise David R. Bassett Jr., professeur du département des sciences de la santé et de l'exercice à l'Université de Tennessee, à Knoxville.)
Le podomètre OMRON Walking style One vous permet de gérer vos pas. Il vous suffit de le porter sur vous pour qu'il compte le nombre de vos pas quotidiens. C'est simple : installez-le et commencez à vous déplacer.

1 Utilisation du podomètre OMRON Walking style One

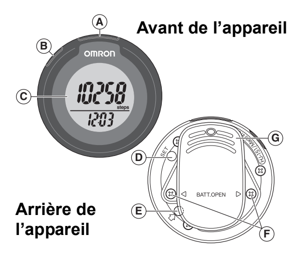
1.1 Conseils d'utilisation

- Attachez le podomètre OMRON Walking style One perpendiculairement à la surface du sol (voir illustration 4).
- Portez de bonnes chaussures.
- Marchez à allure constante.
- Ne marchez pas trop lentement ou à un rythme irrégulier (par exemple, dans la foule).
- Les mouvements de haut en bas ou les vibrations peuvent provoquer des erreurs de comptage.

1.2 Précautions

- Ne laissez pas le podomètre OMRON Walking Style One à la portée des enfants.
- Si un enfant avale une pile, un couvercle ou une vis du compartiment à pile, consultez immédiatement un médecin.
- Ne jetez pas la pile au feu car elle pourrait exploser.
- Ne laissez pas tomber le podomètre OMRON Walking Style One et faites attention à ne pas marcher sur l'appareil.
- Ne lavez pas l'appareil et ne le manipulez pas avec les mains mouillées.
- Évitez d'exposer l'appareil à la lumière directe du soleil.
- L'environnement d'utilisation du podomètre OMRON Walking style One doit être exempt de vibrations excessives, de chocs, de champs magnétiques, de parasites électriques, etc.

2 Présentation



- **A** Bouton mémoire MEMO
- **B** Bouton MODE
- **C** Affichage
- **D** Bouton de réglage SET
- **E** Bouton de RÉINITIALISATION DU SYSTÈME
- **F** Vis du couvercle du compartiment à pile
- **G** Pince/couvercle du compartiment à pile

3 Réglages

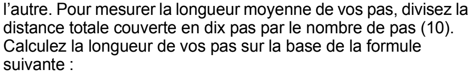
Le réglage de l'heure, du poids et de la longueur des pas est nécessaire pour enregistrer le nombre de pas et calculer les calories consommées, la quantité des graisses brûlées et la distance parcourue.

3.1 Détermination de la longueur de vos pas

Mesurez tout d'abord la longueur de vos pas afin d'obtenir une mesure correcte.

Comment mesurer la longueur de vos pas ?

La longueur correcte de vos pas va de la pointe d'un pied à la pointe de l'autre. Pour mesurer la longueur moyenne de vos pas, divisez la distance totale couverte en dix pas par le nombre de pas (10).



Calculez la longueur de vos pas sur la base de la formule suivante :

Exemple : si vous parcourez 5,5 mètres,

5,5 m (longueur totale) / 10 (nombre de pas) = 0,55 m (55 cm).

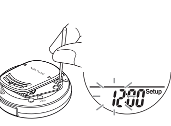
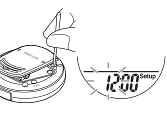
3.2 Réglage de l'heure

L'appareil est fourni avec la pile déjà installée. Réglez l'appareil à l'aide d'un bâtonnet fin mais solide.

Plage de réglages : 0:00 - 23:59

FR

1 Réglage initial ou après le remplacement de la pile.
Appuyez sur le bouton de RÉINITIALISATION DU SYSTÈME qui se trouve à l'arrière de l'appareil (voir illustration).
L'affichage de l'heure clignote.

2 Appuyez sur le bouton mémoire MEMO (vers le haut) ou sur le bouton MODE (vers le bas) pour avancer/reculer d'une heure.
Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 5 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement.



3 Appuyez sur le bouton de réglage SET pour enregistrer l'heure.
L'affichage des minutes clignote.

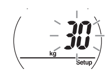


4 Appuyez sur le bouton mémoire MEMO (vers le haut) ou sur le bouton MODE (vers le bas) pour avancer/reculer d'une minute.

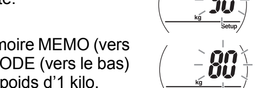


Gardez le bouton enfoncé pour régler l'heure par tranches de 10 minutes.

5 Appuyez sur le bouton de réglage SET pour enregistrer les minutes.
L'affichage du poids clignote.



3.3 Réglage du poids
Plage de réglages : de 30 a 136 kg.
L'affichage du poids clignote.

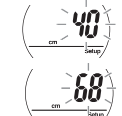


1 Appuyez sur le bouton mémoire MEMO (vers le haut) ou sur le bouton MODE (vers le bas) pour augmenter/réduire le poids d'1 kilo.
Gardez le bouton enfoncé pour régler le poids par tranches de 10 kilos.

2 Appuyez sur le bouton de réglage SET pour enregistrer le poids.
L'affichage de la longueur des pas clignote.



3.4 Réglage de la longueur des pas
Plage de réglages : de 30 à 120 cm
L'affichage de la longueur des pas clignote.



1 Appuyez sur le bouton mémoire MEMO (vers le haut) ou sur le bouton MODE (vers le bas) pour augmenter/réduire la longueur d'1 cm.
Gardez le bouton enfoncé pour régler la longueur des pas par tranches de 10 cm.

2 Appuyez sur le bouton de réglage SET pour enregistrer la longueur des pas.
Le nombre de pas et l'heure s'affichent.



Tous les réglages ont été effectués.

Remarques sur le réglage de l'heure

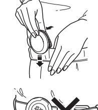
Pour régler l'heure à un moment ultérieur, procédez de la façon suivante.

1 Appuyez sur le bouton de réglage SET.
L'affichage de l'heure clignote.

2 Pour commencer à régler l'heure, reportez-vous au chapitre 3.2.2.

4 Fixation du podomètre

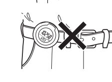
4.1 Comment attacher le podomètre



Fixez l'appareil à votre ceinture ou à la ceinture du pantalon.

- Ne placez pas l'appareil dans la poche arrière de votre pantalon.

  Remarque : Ouvrez la pince pour détacher le podomètre. Pour ne pas risquer de griffer votre ceinture, fermez et ouvrez la pince avec soin.



Essayez de positionner l'appareil de façon à pouvoir lire facilement l'affichage.

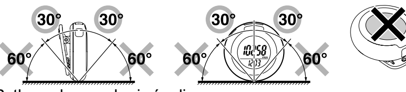
Lors du comptage de pas

Afin d'éviter de compter les pas qui ne font pas partie de l'entraînement, l'appareil n'affiche pas les pas lors des quatre premières secondes de marche. Si vous continuez à marcher après ces quatre premières secondes, l'appareil affiche les pas comptés pendant les quatre premières secondes et poursuit le comptage.

L'appareil ne peut pas compter correctement vos pas dans les conditions suivantes :

1 Mauvaise position de l'appareil
- Lorsque la partie avant de l'appareil forme un angle de moins de 60° avec le sol (voir ci-dessous) ou est parallèle à celui-ci.

FR



2 Rythme de marche irrégulier
- Lorsque vous avez une démarche traînante ou portez des sandales
- Lorsque vous marchez de façon irrégulière dans la foule

3 Mouvement irrégulier de l'appareil
- Lorsque vous vous levez et/ou vous asseyez
- Lorsque vous pratiquez des sports autres que la marche
- Mouvement ascendant ou descendant dans les escaliers ou sur une pente raide

4 Vibrations d'un véhicule en mouvement
- Par ex., à vélo, en voiture, en train ou en bus

5 Marcher de façon très lente

5 Utilisation du podomètre

5.1 Utilisation du podomètre OMRON Walking style One

1 Fixez l'appareil sur vous. Voir le chapitre 4.1 « Comment attacher le podomètre ».

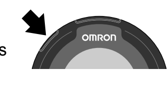
2 Commencez à marcher.
Remarque : Lorsque vous avez parcouru plus de 60 pas par minute pendant 10 minutes, le mode aérobic est activé. Le mode aérobic se désactive après toute pause de 1 minute.

3 Appuyez sur le bouton MODE pour afficher les données.
Remarques :
- Vous ne pouvez pas éteindre l'appareil.
- Le podomètre se remet à « 0 » après minuit (0:00).

5.2 Modification de l'affichage

Appuyez sur le bouton MODE pour changer l'affichage.

L'affichage change chaque fois que vous appuyez sur le bouton MODE.





5.3 Mode d'économie de pile

Après 5 minutes d'inactivité des boutons, l'affichage s'éteint automatiquement. L'appareil continue toutefois à mesurer les pas. Ce mode prolonge la durée de la pile. Pour réactiver l'affichage, appuyez sur le bouton mémoire MEMO ou sur le bouton MODE.

6 Mémoire

6.1 Utilisation de la fonction mémoire

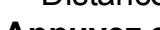
L'appareil peut mémoriser et afficher les données des sept jours précédents.

À 0:00, les données du jour courant sont automatiquement sauvegardées. L'affichage revient à 0.

Affichage des données mémorisées

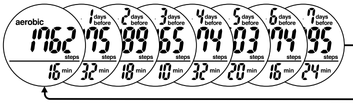
Appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce qu'apparaissent les données que vous désirez afficher :

- Pas
- Pas en marche aérobic et minutes
- Calories et quantité de graisses brûlées
- Distance



Appuyez sur le bouton mémoire MEMO.

Les données du jour précédent sont affichées. Continuez à appuyer sur le bouton de mémoire MEMO pour afficher les données des sept jours précédents.



Remarque : Si aucun bouton n'est enfoncé dans un délai de 1 minute, l'affichage revient aux données du jour courant.

Appuyez sur le bouton MODE pour revenir à l'affichage des données du jour courant.

FR

6.2 Utilisation de la fonction de réinitialisation du système

Utilisez la fonction de RÉINITIALISATION DU SYSTÈME dans les cas suivants :

- Lorsque l'affichage devient illisible
- Lorsque vous voulez supprimer toutes les données

Appuyez sur le bouton de RÉINITIALISATION DU SYSTÈME qui se trouve à l'arrière de l'appareil.

Toutes les données en mémoire sont supprimées et les valeurs par défaut sont rétablies.

Pour régler l'heure, le poids et la longueur des pas, reportez-vous au chapitre 3 « Réglages ».



7 Installation de la pile

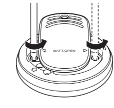
7.1 Comment remplacer la pile

À l’achat, le podomètre vous est fourni avec la pile déjà installée.

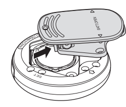
Indicateur de faiblesse de pile

Lorsque l’indicateur de faiblesse de pile est affiché, remplacez immédiatement la pile avec une nouvelle pile CR2032.
Lorsque la pile est enlevée de l’appareil, les paramètres et toutes les données mémorisées sont effacés. Notez dans un carnet les données dont vous avez besoin pour pouvoir réutiliser le podomètre.

1 Retirez les vis du couvercle du compartiment à pile à l’arrière de l’appareil.
Pour retirer les vis du couvercle du compartiment à pile, servez-vous d’un petit tournevis.



2 Retirez le couvercle du compartiment à pile.

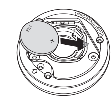


3 Retirez la pile à remplacer.
Retirez la batterie à l’aide d’un bâtonnet fin mais solide.
Remarque : N’UTILISEZ PAS de pinces métalliques ni de tournevis.

Attention !

- Pour la mise au rebut de l’appareil, de la pile et des composants, respectez les normes locales en la matière. Le dépôt sauvage pollue l’environnement.
- Ne jetez pas la pile dans le feu. Elle risque d’exploser.

4 Insérez la nouvelle pile.
Placez le pôle positif (+) de la pile vers le haut. Insérer la pile dans la direction indiquée par la flèche.



5 Replacez le couvercle du compartiment à pile.
Insérez la partie saillante du couvercle du compartiment à pile.
Serrez les vis du couvercle du compartiment à pile.

Après avoir installé la pile, réglez l'heure, le poids et la longueur de pas. Référez-vous au chapitre 3 « Réglages ».

8 Entretien et rangement

Afin de garder votre podomètre dans les meilleures conditions et de le protéger de tout dommage, suivez les instructions ci-dessous :

Attention ! Ne démontez pas et ne modifiez l'appareil. Tout changement ou modification non approuvé par Omron Healthcare invalide votre garantie.

Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec.
N'utilisez pas de détergents abrasifs ou à base de solvants.

Ne plongez pas dans l'eau l'appareil ou tout composant de celui-ci.
L'appareil n'est pas étanche. Ne le lavez pas et ne le touchez pas avec des mains mouillées. Veillez à ce que de l'eau ne pénètre dans le podomètre.

FR

Rangez le podomètre à l'abri dans un endroit sec.
Veillez à ne pas exposer l'appareil à la lumière directe du soleil, à des températures élevées, à une forte humidité, à l'eau et/ou à la poussière.

Ne soumettez pas l'appareil à des chocs violents ; ne le laissez pas tomber et faites attention à ne pas marcher dessus.
Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pour une période de trois mois ou plus, retirez la pile.

L'appareil doit être utilisé conformément aux instructions du présent manuel.



Comment éliminer ce produit (déchets d'équipements électriques et électroniques)

Ce symbole sur le produit ou sa documentation indique qu'il ne doit pas être éliminé en fin de vie avec les autres déchets ménagers. L'élimination incontrôlée des déchets pouvant porter préjudice à l'environnement ou à la santé humaine, veuillez le séparer des autres types de déchets et le recycler de façon responsable. Vous favoriserez ainsi la réutilisation durable des ressources matérielles.

Les particuliers sont invités à contacter le distributeur leur ayant vendu le produit ou à se renseigner auprès de leur mairie pour savoir où et comment ils peuvent se débarrasser de ce produit afin qu'il soit recyclé en respectant l'environnement.

Les entreprises sont invitées à contacter leurs fournisseurs et à consulter les conditions de leur contrat de vente. Ce produit ne doit pas être éliminé avec les autres déchets commerciaux.

Ce produit ne contient aucune substance dangereuse.

9 Dépannage

Phénomène	Cause	Solution
(symbole pile)	Pile faible ou usée.	Remettez une nouvelle pile lithium 3 V de type CR2032.
Rien ne s'affiche après que vous avez appuyé sur le bouton MODE ou MEMO.	Pile faible ou usée.	Remettez une nouvelle pile lithium 3 V de type CR2032.
	Polarités de la pile (+ et -) alignées dans le mauvais sens.	Introduisez la pile en respectant le sens d'alignement.
Valeurs affichées incorrectes.	L'appareil est mal attaché.	Suivez les instructions (référez-vous au chapitre 4.1).
	Vous marchez à une allure irrégulière.	Marchez tout le temps à une allure régulière (référez-vous au chapitre 4.1).
	Les réglages sont incorrects.	Modifiez les réglages.

Fabricant	**OMRON HEALTHCARE CO., LTD.** 24, Yamanouchi Yamanoshita-cho, Ukyo-ku, Kyoto, 615-0084 Japon
Siège central européen	**OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.** Kruisweg 577, 2132 NA Hoofddorp, Pays-Bas www.omron-healthcare.com
Succursale	**OMRON HEALTHCARE UK LTD.** Opal Drive Fox Milne, Milton Keynes MK15 0DG, Royaume-Uni
Succursale	**OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft m.b.H.** Windeckstraße 81a 68163 Mannheim, Allemagne www.omron-medizintechnik.de
Succursale	**OMRON SANTÉ FRANCE SAS** 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cédex, France

10 Données techniques

Nom de produit	Walking style One
Type	HJ-152R-E/HJ-152K-E/HJ-152W-E
Alimentation	Pile lithium 3 V de type CR2032
Durée de la pile	Une nouvelle pile dure environ un an (si vous effectuez une marche journalière de 10 000 pas). Remarque : La pile fournie est destinée uniquement à essayer l'appareil. Elle peut se décharger plus rapidement.
Plage de mesures/ d'affichage	Nombre de pas : de 0 à 99 999 pas Nombre de pas en marche aérobic : de 0 à 99 999 pas Durée d'une marche aérobic : de 0 à 1 440 minutes Calories consommées : de 0 à 99 999 kcal Volume des graisses brûlées : de 0 à 199,9 g Distance parcourue : de 0,00 à 999,99 km Heure : de 0:00 à 23:59
Capacité mémoire	Affichage des 7 jours précédents.
Plage de réglages	Heure : de 0:00 à 23:59 (affichage 24 heures) Poids : de 30 kg à 136 kg par unités de 1 kg Longueur des pas : de 30 cm à 120 cm par unités de 1 cm
Température/humidité de fonctionnement	-10 °C à +40 °C; 30 % à 85 % HR
Température/humidité/pression d'air de rangement	-20 °C à +60 °C; 10 % à 95 % HR; 700 - 1060 hPa
Précision du comptage des pas	+/- 5 % (par appareil de test par vibrations)
Précision de l'heure	+/- 90 secondes du décalage mensuel moyen (dans des conditions normales de température)
Dimensions externes	Environ 53(L) x 53(H) x 25,8(P) mm
Poids	Environ 33 g (pile incluse)
Accessoires	Pile lithium 3 V de type CR2032 et manuel d'utilisation.

Afin d'améliorer le produit, les spécifications sont sujettes à modifications sans avis préalable.

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantit ce produit pendant 2 ans à compter de sa date d'achat.
La garantie ne couvre pas la pile ou l'emballage ni aucun dommage d'aucune sorte résultant d'une mauvaise utilisation (telle qu'une chute ou un manque de soin) engageant la responsabilité de l'utilisateur. Les produits objets du litige seront remplacés uniquement s'ils sont accompagnés de la facture ou du ticket de caisse d'origine.

